WOOP : souhait, résultat, obstacle, plan

Date _____

W Souhait

Un souhait qui compte pour vous : exigeant, mais possible. Écrivez-le en quelques mots.

O Résultat

Le meilleur résultat si vous y arrivez. Imaginez-le un instant : que ressentiriez-vous ?

O Obstacle

Qu'est-ce qui, en vous, pourrait vous freiner ? Une habitude, une émotion, une pensée.

P Plan

Une action pour le moment où l'obstacle se présente, sous forme de plan « si… alors ».

Si

alors je